

人物紹介 あさおウォーキング委員会で委員長を務める「柴田 輝生」さんを紹介しします

経歴
 小学生からランニングに明け暮れる毎日(朝からの強制)を遂げる。
 小学6年の時には自ら運動会に2km走の道中を依頼し、見事初代優勝となる。
 中学校では地区別対抗戦を計画し実施、そこでも初代優勝者となり、運動会では5km走で連続優勝を飾る。さらに町内会一般駅への参加を学校に進言して出場するなどの活躍が認められ、中学校では最初で最後の「体育功労賞」を受賞する。
 専門学校では都運動会10kmロードで優勝。県の市部対抗戦に出場し10km区間を任された。この頃から、同部の選手で「広島 康夫」(オリンピック2回出場)に憧れて練習に励み、名門の強化隊に入社する。連日20kmもの練習を重ねるも、トップには届かなかった。しかし工場対抗や伝統の駅伝ではトップ選手と競い合う。九州一般駅への出場を目指す川崎への転勤が決まり断念。
 転勤先で川崎製薬所内駅伝がスタートし、トップランナーとして練習に励みチームを3年連続優勝へと導く。さらに、自身寮内クラブ対抗戦を計画、警察と連携し許可を得て実施するなど精力的に活動した。
 ※「広島 康夫」
 昭和身長のマラソン選手。昭和25年強化隊に入社。朝日新聞マラソン(戦後復興期マラソン)で2回優勝。メルボルン五輪、ローマ五輪に出場し力強い走法から「重砲車」と呼ばれた。引退後は地化産産上層のコーチとして後進の指導にあたった。

あさおウォーキング委員会活動記録
 平成14年に保健所主体の健康づくりを利用するマップの作成依頼を受けるが、作成時間が少ない中、完成したマップは役不足...
 3年後「健康づくりのウォーキング」委員会が発足し、麻生区全体をルートにした13コースのウォーキングマップを完成させる。ウォーキングの限を兼ねた「体験ウォーク」は区民に大変喜ばれる活動となったが7年度以降は中止となり終了となった。終了までの10年間で実施回数は100回以上を数え、延べ参加者数は4000人を超える結果を残す。平成28年度からは麻生スポーツセンター主催の「麻生スポーツセンター健康ウォーク」として再スタートを切った。
 記念すべき第1回目は約7kmのコースを30名を超える参加者と、道方に富士山を望みながらの楽しいウォーキングとなった。

しばた てるお
柴田 輝生
 あさおウォーキング委員会委員長
 財団法人日本体育協会公認
 スポーツ指導員
 神奈川県バレーボール6級審判員

Asao Sports Center News

夏の定期教室受講者大募集!! H28.9~12月開催!!

○親子・子供・高齢者向け教室 ○一般向け教室

教室名	対象者	教室名	対象者
親子音楽うたひろば	1歳児(H26.4.2~H27.4.1生まれ) 2歳児(H25.4.2~H26.4.1生まれ)	骨盤体操	18歳以上男女
お歌とリズムあそび	小学1~2年	太極拳入門	18歳以上男女 ※初心者向け
チアリーディング	4~5歳児/小学1~6年	フラダンス	(18歳以上男女)ビギナー/ステップアップ
親子げんき体操	生後10ヶ月~24ヶ月未満のお子様と保護者	ストレッチ&かんたん体操	18歳以上男女 ※初心者向け
ボールで遊ぼう	4~5歳児/小学1~3年	ピラティス	(18歳以上)ベテック/ステップアップ女性限定
はじめてのヒップホップ	小学1~2年/3~6年	音楽&ストレッチ	(18歳以上男女)初心者/経験者
ジュニアバレーボール	初心者(小学1~6年)/経験者(小学3~6年)	ガールズヒップホップ	中学生以上女性
はじめての剣道	小学1~6年	ワンランクUP バレーボール	中学生男子/中学生以上女性
ジュニアファンクショナル	小学1~3年 ※初心者向け	インナープレクスサイズ	18歳以上女性限定
生き生き体操	65歳以上男女	体幹バランス体操	18歳以上男女
らくらくエアロ	65歳以上男女 ※初心者向け		
いす掛け筋トレ体操	65歳以上男女 ※要介護者除く		

※親子、お子様向け教室は、学年(年齢)を必ずご記入下さい。
 ※事前応募が必要です。
 ※一部時間切れの異なる教室もございます。

●事前応募不要の当日参加型もあります!! 詳しくは... <http://www.asao-sc.jp/>

応募締切(必着)
8/5(金)

★往復ハガキまたは専用応募用紙(¥60/郵送料他)にてお申し込みください(一部除く)。
 ★詳細はホームページ・館内配布チラシ等でご確認ください。
 ★教室名称・内容・日程等が変更になる場合がございます。
 ★定員に満たない場合、開催中止となる場合がございます。
 ★定員を超えた場合、抽選となります(市内在住/在学/在勤優先)。

■お問い合わせ先 ■〒215-0021 川崎市麻生区上麻生3丁目6番地1号 ☎044-951-1234 ●FAX 044-952-2447

あさおスポーツだより vol.17 Jun.2016 ■〒215-0021 川崎市麻生区上麻生3-6-1
 ■発行 麻生区役所地域振興課 ■TEL 044-951-1234 ■FAX 044-952-2447
 ■作成・編集 川崎市麻生スポーツセンター ■ホームページ URL <http://www.asao-sc.jp/>

麻生スポーツセンター
 twitter LINE f

スポーツのまち麻生

あさお
スポーツだより
 Enjoy Sports
 vol.17

ASAO SPORTS NEWS

ASAO

☆☆☆約30分のお手軽フィットネス☆☆☆

ラウンドフィットネス

脂肪燃焼
 基礎代謝量アップ
 メリハリボディ

ラウンドフィットネスとは!?
 油圧抵抗式トレーニングマシンを用いた筋力運動とボードの上でマーチやステップ等の有酸素運動を30秒ずつ交互に行うトレーニングです。一回のトレーニング時間の目安は30分程ですが、体力やその日の体調に合わせて20分~40分で満足しましょう!

初めての方は説明会が必要です。
 詳細は麻生スポーツセンターまで
 044-951-1234

熱中症に気を付けよう!!

◆熱中症の症状と処置◆

分類	重症度	症状	処置
I度	軽度	めまい・失神 こむら返り 手足のしびれ...等	涼しい場所へ移動 衣服をゆるめる 足を高くして寝かせる 体を冷やす 水分・塩分の補給
	中等度	頭痛・吐き気 おう吐・倦怠感 虚脱感...等	I度の処置に加えて自分で水分・塩分が摂れないようならすぐに病院へ
II度	重度	意識障害 けいれん...等	I度の処置を継続しながらすぐに病院へ搬送

◆予防方法◆

- 暑い時は無理な運動は避ける。
- 体調が優れないときは運動をしない。
- 状況に応じて運動強度を調整する。
- 吸水性、通気性の良い機能性ウェアを着用する。
- 適宜休憩をし、水分をこまめに補給する。
- 水分と同時に塩分も補給する。

『第1回 川崎白百合ライオンズクラブ杯 開催!!』

4/23~5/3に「第1回川崎白百合ライオンズクラブ杯」が開催されました。本大会は小学校2年生以下の児童が対象で、特定非営利活動法人川崎サッカー協会主催の「第33回川崎市春季低学年サッカー大会」の麻生地区予選を兼ねております。麻生区ジュニアサッカー連盟加盟団体の内10チームが参加し、全45試合を行いました。今回より協賛していただく事になりました。「川崎白百合ライオンズクラブ」さんより、上位3チームにはトロフィーを授与していただきました。この上位3チーム（パーシモンW、南百合丘SC、FC王禅寺）は、6月下旬より開催される「第33回川崎市春季低学年サッカー大会」に麻生区を代表して参加する事になります。サッカーというスポーツを通じて、子ども達の成長を見守りつつ、大好きなサッカーを思いっきり取り組める環境整備を今後も行って参ります。引き続き、ご支援をいただける個人・団体（企業）の方がいらっしゃいましたら、ご連絡をお待ちしております。最後になりますが、「川崎白百合ライオンズクラブ」の皆さん、ご協賛いただきまして、誠に有難う御座いました。そして、麻生区代表3チームの健闘を祈っております。



【窓口：三浦（FCパーシモン）044-986-2374】

「あさおスポーツねっと」をご存知ですか？

■「あさおスポーツねっと」とは■
「スポーツのまち麻生」推進の一環として、麻生区内で活動するスポーツ団体の皆さんのための情報発信サイトです。活動の活性化や他団体との交流ができる場としてご利用下さい。

登録スポーツ団体募集中

あさおスポーツねっと 検索

URL <http://asao-sports.net>

お問い合わせ・詳細 044-951-1234 (麻生スポーツセンター)

総合型地域スポーツクラブ「わ・わ・わ・クラブ」の活動紹介

「わ・わ・わ・クラブ」の活動紹介

剣道

1. 楽しい剣道で仲良い友達をつくらう
2. からだも心も強くしよう
3. 親子・兄弟の絆をつよくしよう

老若男女問わず参加歓迎!!

活動日 毎週日曜日16:00~17:30
場所 金程小体育館

活動種目 ※各種目の募集状況は事務局までお問い合わせください

月

- 子どもよさこいソーラン ◆※行事参加時 15:40~16:30 金程小学校
- ピート・コア・ウォーキング (第1~4) ◆ 15:32~17:30 千代ヶ丘小プレイルーム

水

- 走り方 (第1~4) ◆ 14:30~16:00 金程小校庭 ※雨天時体育館
- ヨガ ◆ A9:30~11:00 日11:30~13:00 金程会館2階
- 呼吸健康体操 ◆ 14:00~15:30 金程会館2階

金

- スポーツ合気道 ◆ 子供16:00~19:30 大人18:30~20:00 金程小体育館

火

- バドミントン ◆ 15:30~18:30 金程小体育館

木

- バスケットボール ◆ 19:00~21:00 金程小体育館
- ボディメイク教室 ◆ 19:00~20:00 金程小体育館

土

- 卓球 ◆ 16:00~18:00 金程小体育館
- 小学生バスケット教室 ◆ 18:30~20:30 金程小体育館
- 書道 (第2・4) ◆ 子供 9:20~10:30 金程中美術室 大人10:00~11:30 金程中図書室

日

- 剣道 ◆ 16:00~17:30 金程小体育館

お問い合わせ先 ■わ・わ・わ・クラブ事務局■
〒215-0006 麻生区金程2-10-1(川崎市立金程小学校内)
TEL:044-966-5506
Mail: wa_wa_wa_club@yahoo.co.jp
Blog: <http://wa-wa-wa-club.blog.so-net.ne.jp/>

■会費(月額) 19歳以上:1,000円
高齢者(70歳以上):500円
18歳以下:500円 ※入会金不要!!
※希望者はスポーツ傷害保険に加入できます。
年額 おとな:1,000円、子ども:300円

川崎フロンターレを応援しよう!!



2016 ハーフシーズンチケット絶賛販売中!

シーチケのウリは…

①なんととっても「お得」です!! 例えば…

ホームA 自由 大人 16,000円 (1試合あたり1,600円)
ホームA 自由 小中 2,000円 (1試合あたり200円)

②一般よりひと足早く「先行入場」できます!!
③「プレミアムDVD」がもらえます!!

※S6 自由(小中)、ホームA 自由(小中)、メイン座席(小中)は対象外です。
※シーズンチケットのご購入は2016年後援会員であることが条件です。※上記の価格には2016後援会入会金・年会費は含まれておりません。

プレミアムDVD 非売品

いこい元気広場 川崎市一般介護予防事業【麻生区版】

川崎市内の「いこいの家」で専門の指導員による体操とミニ講座を行っています。いこい元気広場で楽しく健康づくりをしませんか?

事業名	曜日	時間	問合せ先/担当者
いこいの家	麻生	水 10:00~11:30	明治スポーツプラザ (野バススポーツクラブ) 044-540-1082 担当: 北上、岩澤、原
	王禅寺	火 10:00~11:30	
	白山	水 10:00~11:30	
	廣上	金 10:00~11:30	
いこい元気広場	片平	水 10:00~11:30	東急スポーツオアシス (ヨネッティ王禅寺) 044-951-3636 担当: 石丸
	千代ヶ丘	木 10:00~11:30	
	百合丘	火 10:00~11:30	

麻生スポーツセンター健康ウォーク

普段あまり歩かない方、運動不足の方、大歓迎です。麻生スポーツセンター健康ウォークにご参加ください。麻生区の景観を楽しみながら楽しく歩きましょう!!

※雨天は原則中止となり延期はありません。天候が怪しい場合は8:30以降にご連絡ください。※日程・コースが変更になる場合がございます。

『 鶯と語り合うコース+健康ロード 』 約6km

日付: 7月7日(木)
集合: 9時30分 麻生スポーツセンター
解散: 12時頃 栗平駅
申込み: 6月1日(水) 9時から先着50名

『 尾根道めぐって黒川へ 』 約5km

日付: 9月28日(水)
集合: 9時30分 麻生スポーツセンター
解散: 12時頃 黒川駅
申込み: 8月1日(月) 9時から先着50名

参加料 100円 (保険料込)
持ち物 飲み物、タオル、帽子、(雨具) 歩きやすい服装と靴でご参加ください

事前予約制 定員50名

お問い合わせ申込みは 麻生スポーツセンターまで 044-951-1234